نظربد بیمار خود دعائیں پڑھے-Black Eye

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ السَّمِیْعِ الْعَلِیْمِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ مِنْ هَمْزِهٖ وَنَفْخِهٖ وَنَفْثِهٖ

(هَمْزِه- وسوسوں سے(اکساہٹوں)

(incitements, whisperings, madness

(نَفْخِه -پھونکوں سے ' خطرے سے)

(نَفْثِه- جادو سے) خطرات و شر

بیمار خود اپنی بیماری کی حالت
میں کونسی دعائیں پڑھے

شہد ' کلونجی کو کھایئے -زیتون کا تیل درد کے مقام پر لگانا اور سالن میں کچا تیل (بغیر گرم کیا ہوا)تھوڑا اوپر سے ڈالنا - زمزم پینا اور سر پر ڈالنا -رسول اللہ ﷺ (چمڑے کے برتنوں)

اور مشک میں زمزم بھر کر لے جاتے اور
مریضوں کے اوپر ڈالتے اور انہیں پلاتے تھے
(۱/۲۸۴ترمذی ' ۵/۲۰۲ بیہقی) اللہ تعالیٰ کی
نعمتوں کا شکر ادا کیجئے - صدقہ و خیرات کیجئے

(a) Eat Black Seeds(kalonji -maximum 1/2 teaspoon-tsp /day) and honey 1tbsp/day.

(b) Eat extra virgin olive oil(1 tsp /day) raw spread over curry and apply on the place of pain.

(c) Drink zam zam water and pour over head. Prophet (Sallal lahu Alaihi wa sallam) used to pour zam zam water over the head of sick people. (Tirmizi 1/284; Baihiqi 5/202)

(۱) استغفار کثرت سے پڑھے

رَبِّ اغْفِرْلِیْ وَ تُبْ عَلَیَّ اِنَّكَ اَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِیْمُ

اے اللہ مجھے معاف فرمادے ' میری توبہ قبول

فرما ' بے شک تو بہت توبہ قبول کرنے والا بڑا رحم کرنے والا ہے (ترمذی ۳-۱۵۳/ابن ماجہ ۲-۳۲۱)

Ibn Umar (ra) said: It would be counted that the Messenger of Allah would say one hundred times at any one sitting before getting up: 'O my Lord, forgive me and turn towards me (to accept my repentance). Verily You are The Oft-Returning. The Oft-Forgiving.'

(Sahih Al-Tirmizi 3/153; Sahih Ibn Maja 2/321)

(۱ـالف) اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْهِ (ابوداؤد۲/۸۵' ترمذی۵/۵۶۹' حاکم)

میں اللہ سے بخشش مانگتا ہوں ' جسکے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں اور میں اسی کی طرف توبہ کرتا ہوں (ابوداؤد۲/۸۵' ترمذی۵/۵۶۹' حاکم)

(۲) سید الاستغفار۔

سَیِّدُ الاِستِغفار

سید الاستغفار

بِسمِ اللّٰہِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیمِ ۝

اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بہت مہربان نہایت رحم فرمانے والا ہے۔

اَللّٰھُمَّ اَنتَ رَبِّی لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنتَ خَلَقتَنِی

اے اللہ تو میرا رب ہے نہیں کوئی معبود مگر تو۔ تو نے مجھے پیدا کیا

وَاَنَا عَبدُكَ وَاَنَا عَلٰی عَھدِكَ وَوَعدِكَ

اور میں تیرا بندہ ہوں اور میں تیرے عہد اور وعدے پر قائم ہوں

مَا استَطَعتُ اَعُوذُ بِكَ مِن شَرِّ مَا

اپنی طاقت کے موافق میں پناہ مانگتا ہوں تجھ سے اپنی بدکاریوں

صَنَعتُ اَبُوءُ لَكَ بِنِعمَتِكَ عَلَیَّ وَاَبُوءُ

سے اور تیری نعمتوں کا اقرار کرتا ہوں اور اپنے گناہوں کا اقرار

بِذَنبِی فَاغفِر لِی ذُنُوبِی فَاِنَّهٗ لَا یَغفِرُ

کرتا ہوں تو مجھے میرے گناہ بخش دے پس تیرے سوا کوئی

الذُّنُوبَ اِلَّآ اَنتَ ۝

گناہ نہیں بخشتا۔

(syed-ul-isteghfar) O Allah! You are my Rabb. There is no true god except You. You have created me, and I am Your slave, and I hold to Your Covenant as far as I can. I seek refuge in You from the evil of what I have done. I acknowledge the favors that You have bestowed upon me, and I confess my sins. Pardon me, for none but You has the power to pardon (Muslim)

(۳) لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ
الظّٰلِمِیْنَ "نہیں ہے کوئی معبود سوائے آپکے
الٰہی آپکی ذات پاک ہے بےشک میں ہی
ظالم لوگوں میں سے ہوں" کثرت سے آیت
کریمہ پڑھے (سورۃ الانبیاء ۲۱/۸۷ ، ترمذی ۳۵-۵)

There is no deity except You; exalted are You. Indeed, I have been of the wrongdoers.

(٤) بِسْمِ اللّٰہِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

(ابوداؤد ' ترمذی ' ابن ماجہ ۲/۳۲۲) ۔ تین بار پڑھے

'In the name of Allah with whose name nothing is harmed on earth nor in the heavens and He is The All-Seeing, The All-Knowing

(٥) اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقْ

"میں پناہ چاہتا ہوں اللہ کے پورے کلموں کی ہر اس برائی سے جو اس نے پیدا کی ہے (مسلم ۲/۲۰۸۰)۔ایک مرتبہ

(٦) اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ مِنْ کُلِّ شَیْطَانٍ وَّهَامَّةٍ ' وَمِنْ کُلِّ عَیْنٍ لَامَّةٍ

ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے کہا رسول اللہ ﷺ امام حسنؓ اور امام حسینؓ کے لئے ان کلموں سے پناہ ڈھونڈتے تھے۔فرماتے

تمہارے دادا ابراھیمؑ اسماعیلؑ اور اسحاقؑ
کے لئے انہیں کلموں سے پناہ ڈھونڈا کرتے تھے
وہ کلمے یہ ہیں (۴/۵۹۰ بخاری) (ایک مرتبہ)

I commend you to the protection of Allah's perfect words from every devil, vermin and every evil eye.

(۷) اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ الَّتِيْ لَا يُجَاوِزُ
هُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۙ وَبَرَأَ وَ ذَرَأَ ۙ
وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ
فِيْهَا ۙ وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا
يَخْرُجُ مِنْهَا ۙ وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۙ وَمِنْ
شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ اِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمٰنُ

(٣/٤١٩ احمدؒ ابن سینی)

I take refuge within Allah’s perfect words which no righteous or unrighteous person can transgress, from all the evil that He has created, made and originated. (I take refuge) from the evil that descends from the sky and the evil that rises up to it. (I take refuge) from the evil that is spread on Earth and the evil that springs from her, and I take refuge from the evil of the

tribulations of night and day, and the evil of one who visits at night except the one who brings good, O Merciful One

(۸) اَعُوْذُبِکَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّآمَّاتِ مِنْ غَضَبِہٖ وَ عِقَابِہٖ ' وَمِنْ شَرِّ عِبَادِہٖ ' وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّیَاطِیْنِ وَاَنْ یَّحْضُرُوْنَ (ابوداؤد ۳۸۹۳ ' ترمذی ۳/۱۷۱ ' ۱/۱۸۱ حدیث ۷۰۱ صحیح جامع)

میں اللہ کے کامل کلمات کے ذریعہ پناہ چاہتا ہوں اسکے غیظ وغضب اور اسکے عقاب اور اسکے بندوں کے شر سے اور شیاطین کے وسوسوں سے اور اس بات سے کہ وہ میرے پاس آئیں

(۹) لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ ۹۹ بیماریوں کی دوا ہے' بخاریؒ حدیث نمبر(۵/۵۱۶) میں ہے کہ لاحول ولا قوۃ الا باللہ جنت کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے'' ترجمہ ''نہ بچنے کی طاقت (یعنی گناہوں سے پھرنے کی طاقت) ہے نہ کچھ کرنے کی قوت (یعنی اللہ کی عبادت کرنے کی قوت نہیں) مگر اللہ کی مدد کیساتھ (الحاکم جلد ۱ صفحہ ۵۴۲' الطبرانی الاوسط المجمع جلد ۱۰ صفحہ ۹۸)

(۱۰) وَاِذَا مَرِضْتُ فَھُوَ یَشْفِیْنِ (۸۰ / ۲۶ اَلشُّعَرَآء) '' اور جب میں بیمار ہوتا ہوں

And when I am ill, it is He who cures me (Ash-Shu'araa 26/80)

(۱۱) اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّآ اِلَیْہِ رٰجِعُوْنَ کے ساتھ اَللّٰھُمَّ اْجُرْنِیْ فِیْ مُصِیْبَتِیْ وَاَخْلِفْ لِی خَیْرًا مِّنْھَا پڑھنے کی بھی فضیلت اور تاکید آئی ہے

ترجمہ ” اے اللہ مجھے میری مصیبت میں اجر دے اور مجھے اسکے بدلے میں اس سے بہتر چیز عطا فرما “ (مسلم ۹۱۸) (مومن صبر اور رضا بالقضا کا مظاہرہ کرتا ہے)

‘To Allah we belong and unto Him is our return.O Allah, recompense me for my affliction and replace it for me with something better.

(۱۲) ”حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ط عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ “ (۹/۱۲۹ سورة التوبه)

” کافی ہے میرے لئے اللہؒ نہیں ہے کوئی معبود سوائے اسکے اسی پر میں بھروسہ کرتا ہوں اوروہ عرش عظیم کا مالک ہے “ (سات مرتبہ صبح ‘ سات دفعہ شام)

"Sufficient for me is Allah;

there is no deity except Him.

On Him I have relied, and He is

the Lord of the Great Throne."

(۱۳) بسم اللہ اور (۷ بار) اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِه

حضرت عثمان بن ابی العاصؓ سے روایت ہے

کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ سے درد کی

شکایت کی جو ان کے جسم کے کسی حصہ میں

تھا تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تم اس جگہ پر

اپنا ہاتھ رکھو جہاں تکلیف ہے اور تین بار کہو

بسم اللہ اور سات مرتبہ کہو

اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاَحَاذِرُ

(میں پناہ لیتا ہوں اللہ تعالی کی عظمت اور -

اسکی قدرت کی' اس تکلیف کے شر سے جو

میں پارہا ہوں اور جسکا مجھے خطرہ

ہے)- کہتے ہیں کہ میں نے ایسا ہی کیا تو

اللہ تعالی نے میری وہ تکلیف دور فرمادی-

Place your hand at the site of the

pain and say: In the name of Allah (3 times). Then supplicate seven times: I take refuge in Allah and within His omnipotence from the evil that I feel and am wary of. (7 times)

(١٤) رَبِّ اَعُوْذُبِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّيٰطِيْنِ ۙ وَ اَعُوْذُبِكَ رَبِّ اَنْ يَّحْضُرُوْنِ (٢٣/٩٧-٩٨)

” میرے رب میں پناہ مانگتا ہوں شیطانوں کے وسوسوں (اکساہٹوں) سے اور وہ میرے پاس آموجود ہوں “

"My Lord, I seek refuge in You

from the incitements of the

devils, And I seek refuge in You,

my Lord, lest they be present with me.

(Surah Al-Muminoon 23/97-98)

(١٥) اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ عِلْمًا نَّافِعًا وَّ رِزْقًا وَّاسِعًا وَّشِفَآءً مِنْ كُلِّ دَآءٍ

اے اللہ میں آپ سے مانگتا ہوں نفع بخش علم اور کشادہ رزق اور ہر بیماری سے شفاء

O Allah I ask You beneficial knowledge and vast rizq and healing from every disease.

(١٦) اَللّٰهُمَّ عَافِنِي فِيْ بَدَنِيْ ، اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ سَمْعِيْ ، اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَصَرِيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ ،

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَ أَعُوْذُ

بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ (ابوداود

٤/٣٢٤، احمد ٥/٤٢)

اے اللہ مجھے میرے جسم میں عافیت دے

'اے اللہ مجھے میرے کانوں میں عافیت دے '

اے اللہ مجھے میری آنکھوں میں عافیت دے '

تیرے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں۔

اے اللہ میں کفر اور فقر سے تیری پناہ چاہتا

ہوں 'اور عذاب قبر سے تیری پناہ چاہتا ہوں'

تیرے علاوہ کوئی عبادت کے لائق نہیں

(تین مرتبہ صبح ' تین دفعہ شام)

'O Allah, grant my body health,

O Allah, grant my hearing health,

O Allah, grant my sight health.

None has the right to be worshipped except You.'

(three times)

'O Allah, I take refuge with You from disbelief and poverty, and I take refuge with You from the punishment of the grave. None has the right to be worshipped except You.' (three times)

(١٧) اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُوْنِ

وَالْجُزَامِ وَ مِنْ سَيِّءِ الْاَسْقَامِ (ابوداؤد ۲/۹۳' احمد ۳/۱۹۲)

(۱۸) ”فَنِعْمَ الْمَوْلٰے وَنِعْمَ النَّصِيْرُ “(۲۲/۷۸

سُوْرَۃُ الْحَجِ) ” سو کیا ہی اچھا ہے وہ مولیٰ اور
کیا ہی اچھا ہے وہ مددگار“

And excellent is the protector,

and excellent is the helper.

(۱۹) وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰی رَبَّهٗٓ اَنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ
وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ ع (۲۱/۸۳-۸۴) ” اور
جب ایوبؑ نے پکارا اپنے رب کو ' مجھے بیماری
لگ گئی ہے'

And (remember) Ayyub (Job),

when he cried to his Lord: "Verily,

distress has seized me (adversity has touched me), and You are the Most Merciful of all those who show mercy." (**Al-Anbiyaa 21/83-84**)

(٢٠) اَعُوْذُ بِكَلِمٰتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ كُلِّهَا مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ وَشَرِّ عِبَادِهٖ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَاَنْ يَّحْضُرُوْنِ (بخاری٬ ابن تیمیه ١٤٩)

" میں اللہ تعالیٰ کے تمام کلمات تامّہ کے ساتھ مخلوقات کے شر سے اور اسکے غضب سے اور اسکے عذاب سے اور اسکے بندوں کے شر سے اور شیاطین کے وسوسوں سے اور اس سے کہ وہ میرے پاس آئیں ٬ پناہ مانگتا ہوں "

(٢١) اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ

وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ رَبَّنَا وَ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ

الْحَبِّ وَالنَّوٰى وَمُنْزِلَ التَّوْرٰةِ وَالْاِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ

أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ اَنْتَ اٰخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ الْاَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَّاَنْتَ الْاٰخِرُ

فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَّاَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ

شَيْءٌ وَّاَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُوْنَكَ شَيْءٌ اِقْضِ عَنَّا

الدَّيْنَ وَاَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ(مسلم٤/٢٠٨٤ ٢٧١٣

Bk 35, Number 6551:

Suhail reported that Abu Salih used to command us (in these words): When any one of you intends to go to sleep, he should lie on the bed on his right side and then say:

‘O Allah, Lord of the seven heavens and the exalted throne, our Lord and Lord of all things, Splitter of the seed and the date stone, Revealer of the Tawrah, the Injeel and the Furqan, I take refuge in You from the evil of all things You shall seize by the forelock (i.e. You have total mastery over). O Allah, You are The

First so there is nothing before You and You are The Last so there is nothing after You.You are Aththahir so there is nothing above You and You are Al-Batin so there is nothing closer than

You.Settle our debt for us and spare us from poverty

(٢٢) اَللّٰھُمَّ عَالِمَ الْغَیْبِ وَالشَّھَادَةِ فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّ کُلِّ شَیْءٍ وَمَلِیْکَہٗ اَشْھَدُ اَنْ لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ وَمِنْ شَرِّ الشَّیْطَانِ وَشِرْکِہٖ وَاَنْ اَقْتَرِفَ عَلٰی نَفْسِیْ سُوْءًا اَوْ اَجُرَّہٗ اِلٰی مُسْلِمٍ

(ابوداود ۴/۱۳۷٬ ترمذی ۳/۱۴۲)

"اے اللہ اے غیب اور حاضر کو جاننے والے ' آسمانوں اور زمین کو پیدا کرنے والے ہر چیز کے پیدا کرنے والے اور مالک ! میں شہادت دیتا ہوں کہ تیرے علاوہ کوئی

عبادت کے لائق نہیں ' میں تیری پناہ مانگتا

ہوں ' اپنے نفس کے شر اور شیطان کے شر

سے اور اسکے شرک سے اور اس بات سے

کے میں اپنے نفس پر برائی کا ارتکاب کروں یا

کسی مسلم سے برائی کروں

(۲۳) بِسْمِ اللّٰہِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بخاری حدیث نمبر

(۷/۱۴۱) اورجسکو زخم پھوڑا یا کوئی تکلیف ہوتی

آپ ﷺ اس پر دم کرتے اور چناچہ شہادت کی

انگلی زمین پر رکھدیتے پھر دعا پڑھتے-

بِسْمِ اللّٰہِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرِیْقَةِ بَعْضِنَا یُشْفٰی سَقِیْمُنَا

بِاِذْنِ رَبِّنَا (میں اللہ کے نام سے برکت حاصل

کرتا ہوں یہ ہماری زمین کی مٹی سے جو ہم

میں سے کسی کے تھوک میں ملی ہوئی ہے

تاکہ ہمارا بیمار شفا پائے ہمارے رب کے حکم

سے (صحیح بخاری ۷/۶۴۱)-اسکا طریقہ نووی ؒ

نے کہا رسول اللہ ﷺ اپنا تھوک کلمہ کی

انگلی پر لگا کر اسکو زمین پر رکھتے اور یہ دعا

پڑھتے پھر وہ مٹی زخم یا درد کے مقام پر لگا دیتے

اللہ کے حکم سے شفاء ہوجاتی-

The Prophet used to say to the

patient, "In the Name of Allah

The earth of our land and the

saliva of some of us cure our

patient."

6) نظر لگ جانا سچ ہے-سیدنا ابو ہریرہؓ سے مروی ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا نظر لگ جانا حق ہےاور آپ ﷺ نے گودنے سے منع فرمایا

(گودنا یعنی انسان کی جلد پر گہرا نشان تصویر یا نقش کا لگانا سوئی کہ ذریعہ یا کسی رنگ سے)

حدیث (بخاریؒ ۶۳۶-۷)

منزل

Manzil

Along with notes which contain information on the virtues and blessings of the holy verses. The notes are concise so while reading there will enthusiasm while also benefitting spiritually.

Introduction

This is a collection of Verses from the Qurān. In my family this was known as ‘Manzil’. The elders of my family used to be very particular in using these verses in du’ās and treatments. The children of our family were made to memorise the Manzil at a young age.

In place of amulets (that are permissible according to shariah), the veres of Qurān and those du’ās that are in the ḥadīth are much more effective and beneficial. When treating people one should be mindful of this.

Rasulullah ﷺ did not leave out any need of this world or the hereafter except that he taught a du’ā by means of which to resolve that difficulty. Experience has shown that there are certain verses when read while in a specific need or difficulty, Allāh will alleviate that difficulty.

Manzil is a tried and tested practice for protection and cure from mischief, Sihr and other harmful things. These verses are compiled in Al-Qawlul Jameel and Beheshti Zewar. In Al-Qawlul Jameel Shah Wali-Ullah Muhadith Dehlawi has stated that “there are thirty three verses that remove the effects of black magic and protect from shaytaans, thieves and wild animals”. In Beheshti Zewar, Maulāna Ashraf Thanwi رحمه الله has said written that “that whoever is fearful that that someone is afflicted they should have these verses written and hung on the person’s neck or that these verses can be recited and then the reader blow on some water and

that water is sprinkled on the patient or that the water is sprinkled in the four corners of the house.”

In our family, it was quite difficult for the ladies to read these verses for anybody that was sick or afflicted as they had to go through the Qurān and find the verses which were usually book marked. So to make things easy, a separate compilation was prepared.

Treatments and du’ās are effective according to the manner the person is reading it. The more concentration, focus and love that du’ās are read with, the more effective they become. There are great blessings in the name and kalaam of Allāh.

Hadhrat Maulān Muḥammad Talha al-Kandahlawi son of Hadhrat Shaykh Maulāna Muhammed Zakariya Saahib رحمۃ اللہ.

22nd Shaban 1399 Hijri

Important Note

1. Within the footnotes there are virtues and blessings (from ḥadīth) of the verses of the Manzil. By reading these enthusiasm will be created. Therefore, every now and then these should also be read. However, they are not part of the actual Manzil.
2. The Manzil can be held without wudhu but the reader should be mindful not to touch the verses when handling the book while not in a state of wudhu. This ruling does not apply to handling a Qurān i.e. you can not handle a Qurān without wudu.

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

اَلۡحَمۡدُ لِلّٰهِ رَبِّ الۡعٰلَمِيۡنَ ۙ﴿۱﴾ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ ۙ﴿۲﴾ مٰلِكِ
يَوۡمِ الدِّيۡنِ ؕ﴿۳﴾ اِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَاِيَّاكَ نَسۡتَعِيۡنُ ؕ﴿۴﴾
اِهۡدِنَا الصِّرَاطَ الۡمُسۡتَقِيۡمَ ۙ﴿۵﴾ صِرَاطَ الَّذِيۡنَ اَنۡعَمۡتَ
عَلَيۡهِمۡ ۙ غَيۡرِ الۡمَغۡضُوۡبِ عَلَيۡهِمۡ وَلَا الضَّآلِّيۡنَ ﴿۶﴾[1]

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

الٓمّٓ ﴿۱﴾ ذٰلِكَ الۡكِتٰبُ لَا رَيۡبَ ۛۚ فِيۡهِ ۛۚ هُدًى لِّلۡمُتَّقِيۡنَ ۙ﴿۲﴾
الَّذِيۡنَ يُؤۡمِنُوۡنَ بِالۡغَيۡبِ وَيُقِيۡمُوۡنَ الصَّلٰوةَ وَمِمَّا رَزَقۡنٰهُمۡ
يُنۡفِقُوۡنَ ۙ﴿۳﴾ وَالَّذِيۡنَ يُؤۡمِنُوۡنَ بِمَاۤ اُنۡزِلَ اِلَيۡكَ وَمَاۤ اُنۡزِلَ مِنۡ

---

[1] In a ḥadīth it is narrated from Rasulullah SAW that Surah Faatiha is cure for all ailments (Daarimi and Baihaqi). In it is also encouraged in another ḥadīth to read it and blow on the patient.

قَبْلِكَ ۚ وَبِالْاٰخِرَةِ هُمْ يُوْقِنُوْنَ ﴿۴﴾ ۭ اُولٰۗىِٕكَ عَلٰي هُدًى مِّنْ
رَّبِّهِمْ ۤ وَاُولٰۗىِٕكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ﴿﴾ [2]

وَاِلٰهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ ۚ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ ﴿۱۶۳﴾ [3]

اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْـحَيُّ الْقَيُّوْمُ ڬ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ۭ لَهٗ مَا فِي
السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۭ مَنْ ذَا الَّذِيْ يَشْفَعُ عِنْدَهٗٓ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ۭ
يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا يُحِيْطُوْنَ بِشَيْءٍ مِّنْ
عِلْمِهٖٓ اِلَّا بِمَا شَاۗءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ وَلَا

---

[2] It is narrated in a ḥadīth by Hadhrat Abdullah ibn Mas'ood رضي الله عنه that there are ten verses in Surah Baqarah that have such an efficacy that if one recites them at night, neither Shaytān nor the jinn would enter one's house, nor would one and one's family be afficted with illness or calamity or sorrow that night, and that if they are recited over a man suffering from a fit of madness, his condition will improve. The ten verses are these: the first four verses of the Surah, three verses in the middle (that is, the Ayat al-Kursi, and the two following verses), and the last three verses of the Surah. (Ma'aariful Qurān)

[3] This verse encapsulates the meaning of Tawheed (Oneness of Allāh). The foundation of the whole of deen is based on Tawheed.

يَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيْمُ ۝ لَآ اِكْرَاهَ فِي الدِّيْنِ ۙ
قَدْ تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَنْ يَّكْفُرْ بِالطَّاغُوْتِ وَيُؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ
فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقٰى ٭ لَا انْفِصَامَ لَهَا ؕ وَاللّٰهُ سَمِيْعٌ
عَلِيْمٌ ۝ اَللّٰهُ وَلِيُّ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا ۙ يُخْرِجُهُمْ مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى
النُّوْرِ ؕ وَالَّذِيْنَ كَفَرُوْٓا اَوْلِيٰٓـُٔهُمُ الطَّاغُوْتُ ۙ يُخْرِجُوْنَهُمْ مِّنَ
النُّوْرِ اِلَى الظُّلُمٰتِ ؕ اُولٰٓئِكَ اَصْحٰبُ النَّارِ ۚ هُمْ فِيْهَا
خٰلِدُوْنَ ۝

لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ؕ وَاِنْ تُبْدُوْا مَا فِيْٓ اَنْفُسِكُمْ
اَوْ تُخْفُوْهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللّٰهُ ؕ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَّشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَّشَآءُ ؕ
وَاللّٰهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ۝ اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ
رَّبِّهٖ وَالْمُؤْمِنُوْنَ ؕ كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَمَلٰٓئِكَتِهٖ وَكُتُبِهٖ وَرُسُلِهٖ ۟ لَا

نُفَرِّقُ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهٖ ۟ وَقَالُوْا سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا ٭ غُفْرَانَكَ

رَبَّنَا وَاِلَيْكَ الْمَصِيْرُ ۝ لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ؕ لَهَا مَا

كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ

اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ

مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۟ وَ

اغْفِرْ لَنَا ۟ وَارْحَمْنَا ۟ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ

الْكٰفِرِيْنَ ۝ [4]

---

[4] In a ḥadīth it is mentioned that Rasulullah ﷺ has said that Allāh جل جلاله has ended surah Baqarah with these two verses which are a treasure specially given to me from below the A'rsh. Therefore, be particular in learning them and also teach them to your womenfolk and children. (Mustadrak Haakim, Bayhaqi)

شَهِدَ اللّٰهُ اَنَّهٗ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۙ وَالْمَلٰٓئِكَةُ وَاُولُوا الْعِلْمِ قَآئِمًۢا
بِالْقِسْطِ ؕ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ ؕ ﴿۱۸﴾ [5]

قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِى الْمُلْكَ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ
مِمَّنْ تَشَآءُ ۫ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ ؕ بِيَدِكَ الْخَيْرُ ؕ
اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيْرٌ ﴿۲۶﴾ تُوْلِجُ الَّيْلَ فِى النَّهَارِ وَتُوْلِجُ
النَّهَارَ فِى الَّيْلِ ۫ وَتُخْرِجُ الْحَىَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ
الْحَىِّ ۫ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿۲۷﴾

---

[5] Hadhrat Abu Ayub Al Ansaari رضي الله عنه narrated a ḥadīth in which the Prophet ﷺ said that whoever reads after the Fardh prayers Ayatul Kursi and the verse شَهِدَ اللّٰهُ and قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ until بِغَيْرِ حِسَابٍ, Allāh will forgive his sins and place him in Paradise and fulfil seventy of his needs, the least of which is that he will attain forgiveness. (Roohul Ma’aani)

اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ فِیْ سِتَّةِ اَیَّامٍ
ثُمَّ اسْتَوٰی عَلَی الْعَرْشِ یُغْشِی الَّیْلَ النَّهَارَ یَطْلُبُهٗ حَثِیْثًا وَّ
الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُوْمَ مُسَخَّرٰتٍ بِاَمْرِهٖ اَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَ
الْاَمْرُ تَبٰرَكَ اللّٰهُ رَبُّ الْعٰلَمِیْنَ ۝ اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّ
خُفْیَةً اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُعْتَدِیْنَ ۝ وَلَا تُفْسِدُوْا فِی الْاَرْضِ
بَعْدَ اِصْلَاحِهَا وَادْعُوْهُ خَوْفًا وَّطَمَعًا اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِیْبٌ
مِّنَ الْمُحْسِنِیْنَ ۝ ۝[6]

قُلِ ادْعُوا اللّٰهَ اَوِ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ اَیًّا مَّا تَدْعُوْا فَلَهُ الْاَسْمَآءُ
الْحُسْنٰی وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَیْنَ ذٰلِكَ
سَبِیْلًا ۝ وَقُلِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ لَمْ یَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ یَكُنْ

---

[6] These three verses of the Holy Qurān are well known for being effective in repelling harm.

لَهٗ شَرِيْكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ
تَكْبِيْرًا ﴿﴾[7]

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّاَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ
﴿۱۱۵﴾ فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۚ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ رَبُّ الْعَرْشِ
الْكَرِيْمِ ﴿۱۱۶﴾ وَمَنْ يَّدْعُ مَعَ اللّٰهِ اِلٰهًا اٰخَرَ ۙ لَا بُرْهَانَ لَهٗ بِهٖ ۙ
فَاِنَّمَا حِسَابُهٗ عِنْدَ رَبِّهٖ ۗ اِنَّهٗ لَا يُفْلِحُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿۱۱۷﴾ وَقُلْ
رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ ﴿۱۱۸﴾[8]

---

[7] Hadhrat Abu Musa Ashari رضي الله عنه has narrated that Rasulullah ﷺ said that whoever recites these verses in the morning or evening till the end of the surah, his heart will not die on that day or night. (Daylami)

[8] Hadhrat Muḥammad Bin Ibraheem Taimi narrated from his father that he was sent by Rasulullah ﷺ in one expedition. At the time of departure Rasulullah ﷺ advised him that they should read these verses morning and evening. We used to read these by means of which we obtained much wealth (spoils of war) and our lives were also protected. (Ibnus Sunni)

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

وَالصّٰٓفّٰتِ صَفًّا ۙ﴿۱﴾ فَالزّٰجِرٰتِ زَجۡرًا ۙ﴿۲﴾ فَالتّٰلِيٰتِ
ذِكۡرًا ۙ﴿۳﴾ اِنَّ اِلٰهَكُمۡ لَوَاحِدٌ ؕ﴿۴﴾ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَالۡاَرۡضِ
وَمَا بَيۡنَهُمَا وَرَبُّ الۡمَشَارِقِ ؕ﴿۵﴾ اِنَّا زَيَّنَّا السَّمَآءَ الدُّنۡيَا
بِزِيۡنَةِ ۨالۡكَوَاكِبِ ۙ﴿۶﴾ وَحِفۡظًا مِّنۡ كُلِّ شَيۡطٰنٍ مَّارِدٍ ۚ﴿۷﴾ لَا
يَسَّمَّعُوۡنَ اِلَى الۡمَلَاِ الۡاَعۡلٰى وَيُقۡذَفُوۡنَ مِنۡ كُلِّ جَانِبٍ
ۖ ★ ﴿۸﴾ دُحُوۡرًا وَّلَهُمۡ عَذَابٌ وَّاصِبٌ ۙ﴿۹﴾ اِلَّا مَنۡ خَطِفَ
الۡخَطۡفَةَ فَاَتۡبَعَهٗ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿۱۰﴾ فَاسۡتَفۡتِهِمۡ اَهُمۡ اَشَدُّ
خَلۡقًا اَمۡ مَّنۡ خَلَقۡنَا ؕ اِنَّا خَلَقۡنٰهُمۡ مِّنۡ طِيۡنٍ لَّازِبٍ ﴿۱۱﴾[9]

---

[9] In the the first four verses of this surah oaths on angels are taken to proclaim that "your worship is only of one Allāh." The remaining six veses give proofs of the oneness of Allāh. (Ma'Aarif ul Quran)

يٰمَعْشَرَ الْجِنِّ وَالْاِنْسِ اِنِ اسْتَطَعْتُمْ اَنْ تَنْفُذُوْا مِنْ اَقْطَارِ
السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ فَانْفُذُوْا ؕ لَا تَنْفُذُوْنَ اِلَّا بِسُلْطٰنٍ ۚ
﴿٣٣﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٣٤﴾ يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا
شُوَاظٌ مِّنْ نَّارٍ ۙ وَّنُحَاسٌ فَلَا تَنْتَصِرٰنِ ۚ ﴿٣٥﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ
رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٣٦﴾ فَاِذَا انْشَقَّتِ السَّمَآءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً
كَالدِّهَانِ ۚ ﴿٣٧﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٣٨﴾ فَيَوْمَئِذٍ لَّا
يُسْـَٔلُ عَنْ ذَنْۢبِهٖۤ اِنْسٌ وَّلَا جَآنٌّ ۚ ﴿٣٩﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا
تُكَذِّبٰنِ ﴿٤٠﴾[10]

لَوْ اَنْزَلْنَا هٰذَا الْقُرْاٰنَ عَلٰى جَبَلٍ لَّرَاَيْتَهٗ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ
خَشْيَةِ اللّٰهِ ؕ وَتِلْكَ الْاَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ

[10] These verses of the Holy Qurān are well known for being effective in repelling harm.

يَتَفَكَّرُوْنَ ۝ هُوَ اللّٰهُ الَّذِىْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ عٰلِمُ الْغَيْبِ وَ
الشَّهَادَةِ ۚ هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ ۝ هُوَ اللّٰهُ الَّذِىْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ
اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ السَّلٰمُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيْزُ الْجَبَّارُ
الْمُتَكَبِّرُ ۭ سُبْحٰنَ اللّٰهِ عَمَّا يُشْرِكُوْنَ ۝ هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ
الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى ۭ يُسَبِّحُ لَهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ وَ
الْاَرْضِ ۚ وَهُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ ۝ [11]

---

[11] Ma'qal bin Yasaar ﵁ narrates that Prophet Mohammad ﷺ has stated that a person who recites three times أَعُوذُ بِاللّٰهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ in the morning the last three ayats of Suratul Hashr (starting from هُوَ اللّٰهُ الَّذِىْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ عٰلِمُ الْغَيْبِ) then Allāh delegates 70,000 angles to make dua of mercy for him till the evening and if he dies that day, he will die as a martyr and if he recites these in the evening then Allāh gives him the same reward. (Tafseer Mazhari quoting from Tirmizi)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا
عَجَبًا ۝ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۖ وَلَن نُّشْرِكَ بِرَبِّنَا
أَحَدًا ۝ وَأَنَّهُ تَعَالَىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ۝ وَ
أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ۝[12]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ۝١ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۝٢ وَلَا أَنتُمْ
عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝٣ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدتُّمْ ۝٤ وَلَا

---

[12] These verses of the Holy Qurān are well known for being effective in repelling harm.

اَنْتُمْ عٰبِدُوْنَ مَآ اَعْبُدُ ﴿٥﴾ لَكُمْ دِيْنُكُمْ وَلِيَ دِيْنِ ﴿٦﴾[13]

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ﴿١﴾ اَللّٰهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ
﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ ﴿٤﴾[14]

[13] Hadhrat Jubair Bin Mut'im رضي الله عنه narrates from the holy Prophet ﷺ says that he asked him whether he wished to have the best companions and the most amount of provisions with him when he was on a journey, and he said he definetly wanted that, then, the Prophet ﷺ said: "Recite these five Suras: Surah Kafirun, Surah Nasr, Surah Ikhlas, Surah Falaq and Surah Nas, and begin your recitation (of each surah) with Bismillah and end (the surah Naas) with Bismillah. (Tafseer Mazhari) It is narrated that Sura Kafirun is equal to one fourth of the Quran. (Tiimizi)

[14] In one narration, Surah Ikhlaas is equated to one third of the Qurān.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾[15]

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ اِلٰهِ النَّاسِ

---

[15] In a length hadeeth it is narrated that Raasulullah SAW said that that whoever reads قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ and the Mu'awaizatayn (Surah Falaq and Surah Naas) that it will suffice him. In another narration it will suffice him in protecting him from all calamaties. Imam Ahmad has narrated from Hadhrat Uqbah ibn Aamir رضي الله عنه that Rasulullah ﷺ said that I shall tell you of 3 surahs that were revealed in the Torah, Psalms, Bible and the Qurān. Don't sleep at night until you have recited these three (i.e. قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ and the Mu'awaizatayn). Hadhrat Uqbah رضي الله عنه said since that time I never missed reading these surahs.

﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِى يُوَسْوِسُ فِى
صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ ﴿٦﴾

صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِيمُ